

# 神奈川転倒・腰痛災害防止大会 職場での腰痛対策のポイント ～腰痛予防のための姿勢とエクササイズの実践～ 抜粋版

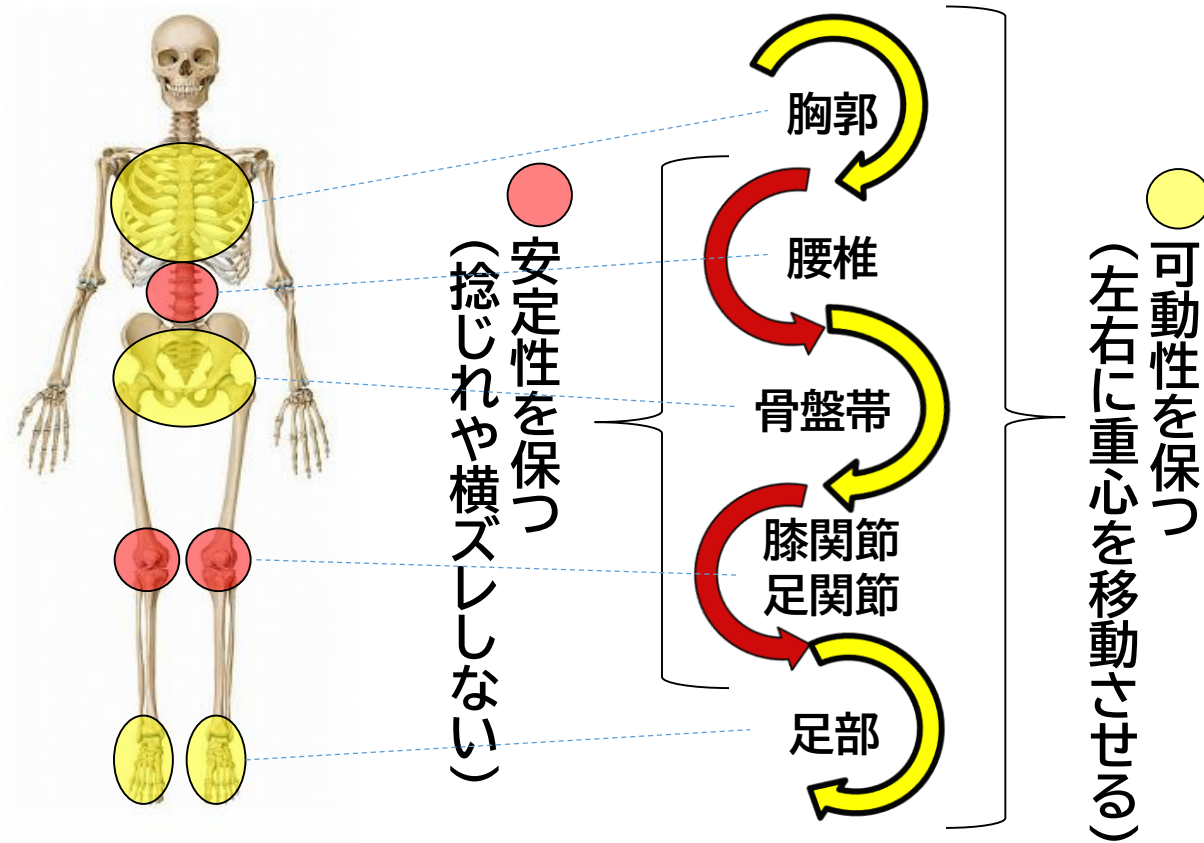


公益財団法人  
横浜市スポーツ協会  
YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION

公益財団法人横浜市スポーツ協会  
スポーツ事業部ウェルネスプロモーション課  
健康運動指導士・落合春陽  
2024.10.10

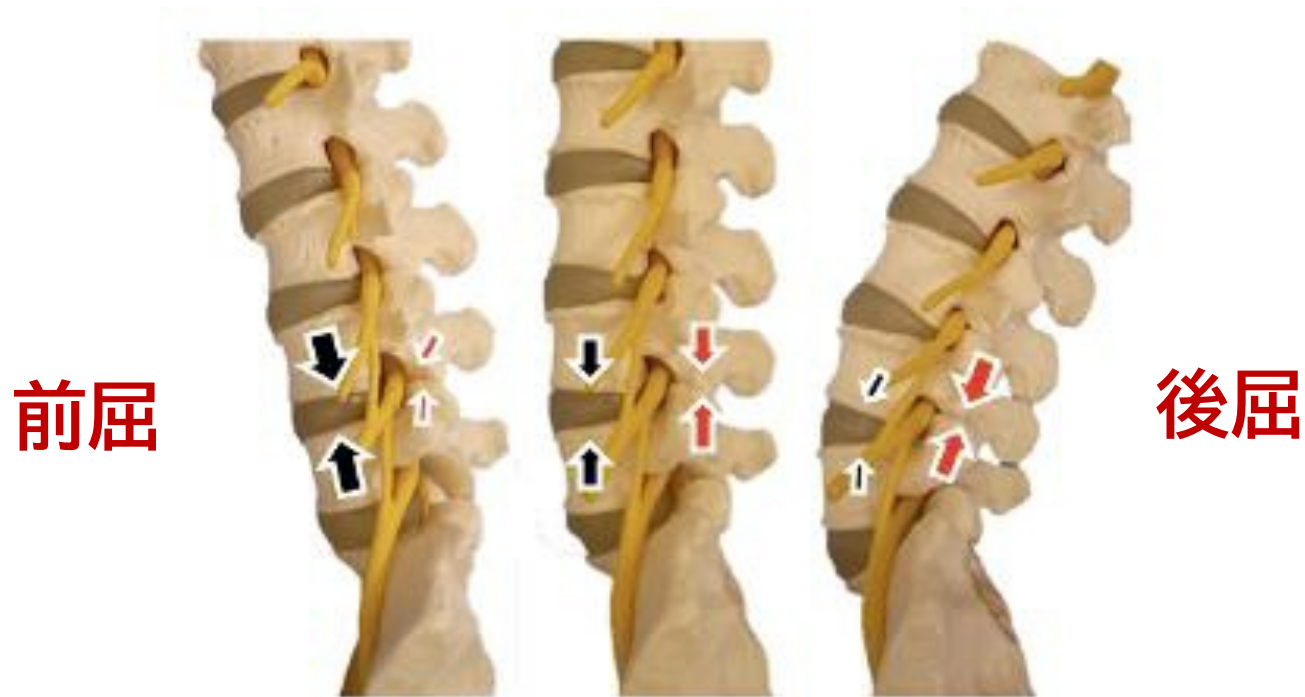
# 腰痛の発生原因と発生状況

# 全身の中での左右移動の機能



MOVEMENT, Gray Cook(2010) を一部改変

## 腰部疾患の基本的な捉え方



分節的な過可動性  
+  
分節的な安定性の低下

= 局所へのストレス

## 代表的な腰部疾患

前屈  
(屈曲)



後屈  
(伸展)



- ・筋膜、筋間の滑走不全
- ・筋の過緊張

など

- ・ 腰椎椎間板ヘルニア
- ・ 椎間板(変性)症
- ・ (椎間関節症)
- ・ 腰椎分離症
- ・ 椎間関節症
- ・ 脊柱管狭窄症

- ・ 筋筋膜性腰痛

# 職場における腰痛の発生原因

**負傷に起因する疾病で最も多いのは腰痛です**  
(厚生労働省「令和4年業務上疾病発生状況」  
データより)

- 長時間の立ち・座り作業
- 重量物の上げ下ろし
- 介護や看護
- 車両の運転
- 職場環境(室温/照度/設備)

## 負担がかかりやすい姿勢



## 重量物を持つときのポイント





# 腰痛予防エクササイズ

## 上体ひねり（背中から腰の動き）



- 対角の膝の上に片手を置き、もう一方の手でイスの横か後ろを持つ。
- 背筋を伸ばし、後ろを振り返るように体を捻る。

※10～20秒を左右2セット程度実施

## ももの後ろ(腰から膝の動き)



- 両手をももの上に置き、片方の踵を床につけるように脚を伸ばす。
- 背筋を伸ばし、正面を向いたまま、上体を少しずつ前に倒していく。

※10～20秒を左右2セット程度実施

## おしり（腰からおしりの動き）



- 片脚を伸ばし、もう一方の脚を組む。
- 組んだ脚の膝の外側に両手を当て、膝を起こす。
- 背筋を伸ばしたままおこない、伸ばした膝に痛みがないように注意する。

※10～20秒を左右2セット程度実施

## 肩・胸（肩から胸の動き）



- 手を後ろで組み、手を臀部から少しずつ離すようにして、胸を開いていく。
- 肩の力を抜き、腰が反らないように注意する。

※10～20秒を2セット程度実施



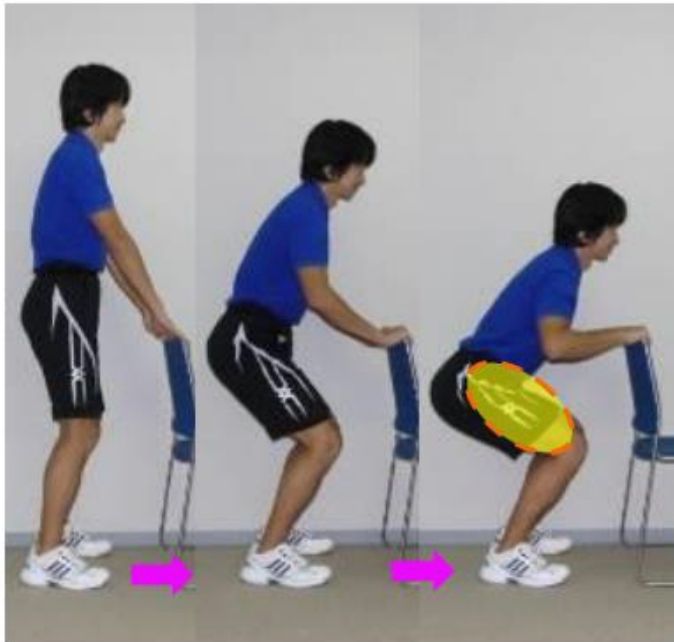
## わき腹（脇腹から背中への動き）



- 背筋を伸ばし、片手でイスの横を持つ。
- もう一方の手を上へ挙げ、斜め前方向に伸ばしていく。
- 腰が反らないように注意する。

※10～20秒を2セット程度実施

## 16. 膝の屈伸（ももの前を強化）



- 足を肩幅程度に平行に広げ、イスにつかまる。
- 膝をつま先と同じ方向に曲げることを意識しながら、浅い屈伸から、徐々に深い屈伸にしていく。

※ゆっくり10回程度実施

健康づくりに関わるお悩みがございましたら、  
ぜひ一度、ご相談ください。



(公財)横浜市スポーツ協会 スポーツ事業部ウェルネスプロモーション課  
メール：[wellness-promotion@yspc.or.jp](mailto:wellness-promotion@yspc.or.jp)  
電話：045-640-0018